

平成 30 年 5 月 22 日

各 位

特定非営利活動法人ポラリス
代表理事 田口ひろみ

第 1 回ポラリスカフェ開催について（報告）

新緑の候ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。いつもポラリスの活動にご協力いただきありがとうございます。さて、この度の第 1 回ポラリスカフェには、大変お忙しい中、9 名の保護者様に参加していただきまして、ありがとうございました。メンバーもご家族もその他関係者も立場を超えてみんなで学んだポラリスカフェの第 1 回は下記のような内容でしたので、ご報告いたします。

また、都合がつかず、今回欠席された保護者様におかれましては、次回は是非ご参加いただけますよう、お待ちしております。よろしくお願いいたします。

記

開催日時 平成 30 年 5 月 22 日（火） 13 時～14 時 45 分
会 場 つばめの杜ひだまりホール 3 階 会議室 6・7
参加者 メンバー 15 名・保護者 9 名・スタッフ 6 名・関係機関 2 名 計 32 名

内 容

1. ポラリスから「緊急時の対応について」説明

ポラリスの品堀の方から、震災時対応の再確認について「ポラリス防災計画」を配布し説明しました。

2. 講師との勉強会「権利擁護について」 宮城県社会福祉協議会 阿部勝美さん

「ひだまりホール」という場所に移動しての開催で、メンバーにとって、少し緊張感がある場となりましたがそれも新鮮で貴重な体験であり、それぞれが阿部さんのお話をしっかり聞いておられました。

初めに、ポラリスが以前から取り組んでいる「学ぶという事」について取り上げ、メンバーのひとりが「学ぶ楽しさ、学ぶ厳しさを感じる事が学ぶことという事」と自分の考えを話されました。それは、学校のような限定的な“勉強”ではなく、私たちが取り組んでいるのは「自然の勉強：オーガニックラーニング」と言われ、人それぞれ分かったこと、



感じたことは様々で良く、私たちはまさに「幸せになるために」学ぶことが大切ですね、というお話をいただきました。



そして、本題の「権利擁護とは？」では、「〇〇さんも、おかあさんも、役場の人も、会社の社長も大臣も、みんな同じ権利があります。私たちの権利を守るために、『憲法』や『障害者権利条約』があります。」とお話をいただき、更に、ポラリスが予習で使用した「憲法絵本」の中の

ページをメンバーの有志が読み、「自由とわがままは違う」「何をすべきか…それは自分で決める」という事について考え合いました。「自分で決めるという事は結構たいへんなことです。自分で決められるよう、誰かに相談したり、学び、気づいたり、自分で努力することが必要ですね。」とアドバイスをしていただきました。

おわりの「自己決定ができるためには、体力をつけて、心身に栄養をつけておく必要があります。」というお話に、メンバーも保護者も職員も、みんな納得していたようでした。きっと今日からの生き方にヒントとなったことでしょう。

3. グループワーク

A メンバー（会議室6）

B 保護者、その他（会議室7）

◎保護者の皆さんに、一部ポラリスのスタッフも加わり、「権利擁護」の話題から、「成年後見制度」の意見交換となり、実際に後見人をされている保護者のご経験もお聞きでき、情報交換には、まだまだ時間があればよいのに、と感じました。



●保護者の皆様のご意見・ご感想、今後の「ポラリスカフェ」への要望などをお待ちしています。ファックス(0223-36-7410)または、お子様に持たせていただけますと助かります。

●次回開催は、7月24日(火)13時からです。詳細をあらためてご案内いたします。資料などの準備の都合上、前もって参加の申し込みをお願いします。また、参加費は、資料と茶菓代で500円となります。よろしくお願いいたします。

(お問合せ)

ポラリス 田口

TEL:0223-36-7410 (FAX 兼用)

平成 30 年 7 月 24 日

各 位

特定非営利活動法人ポラリス
代表理事 田口ひろみ

第 2 回ポラリスカフェ開催について（報告）

盛夏の候ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。いつもポラリスの活動にご協力いただきありがとうございます。さて、この度の第 2 回ポラリスカフェには、猛暑の日にもかかわらず、保護者の皆様はじめ、関係機関の方にもご出席いただきましてありがとうございました。

当事者と支援者が、立場を超えてみんなで学んだポラリスカフェの第 2 回は下記のような内容でしたので、ご報告いたします。

また、都合がつかず、今回欠席された方におかれましては、次回（テーマ：金銭管理）は是非ご出席いただけますよう、お待ちしております。よろしくお願いいたします。

記

開催日時 平成 30 年 7 月 24 日（火） 13 時～15 時 00 分
会 場 つばめの杜ひだまりホール 3 階 会議室 5・6
参 加 者 メンバー 20 名・保護者 8 名・スタッフ 6 名・関係機関 3 名 講師 2 名
(計 39 名)

内 容 「障害者福祉サービスを知ろう」
講師 第 1 部：宮城県肢体不自由児協会 常務理事 末田耕司さん
第 2 部：山元町保健福祉課 障害福祉担当 石川健太さん
(第 1 部) 全体での対話と学びの場
(第 2 部) ・当事者グループでの振り返りのワーク
・支援者（保護者やボランティア）での意見交換

目 的

- ◎障害福祉サービスについて知り、自分にとって、今、そして将来、必要なサービスがあるか考える機会にさせていただく事。
- ◎今、抱えている課題があれば、相談してみる機会にさせていただく事。



講師の末田さん、ありがとうございました。



メンバーもそれぞれ思いがあり、積極的に発言しました。

参加者の感想

……メンバーの感想・……………

○自分が過ごしやすくなるために頼る所・相談するところがたくさんあると感じました。悩みや状況によって、相談をするといいんだとわかりました。素敵に歳をとりたいです。(Aさん)

○いろいろなお話を聞いて、為になりました。精神障害者・知的障害者その他の障害者（身体障害者）の介護支援、生活支援、または排泄・入浴介助等のサービスの充実に感謝しております。私は精神障害の1級で、しかも高齢者なので日常生活が困難です。今、私はホームヘルパーさんが1週間に2回来て、おかずを作ってくれて助かっています。ポラリスのスタッフの指導で絵を描いたり調理実習や軽作業に携わっております。体に気を付けてこれからもポラリスで活動していきたいと思います。(Mさん)

○スクリーンに映写された文章が難しかった。事前の勉強の時に判らないことや質問したいことをメンバーからアンケートという形でつくり、その質問に対してより具体的に答えてもらいたいなと思いました。

次回から私もできるだけ勉強会に参加して、より理解を深めたいなと思いました。(Hさん)

○僕が心配なことを書きたいと思います。

- ①両親がいなくなった後の自分ひとりの家はどうやりくりするのか？
- ②一人暮らしの時、うつ病になったら誰が助けてくれるのか？
- ③どうやったら、一般就労、就職ができるのですか？
- ④一人暮らし時においての、収入、支出、家計運営など金銭的なことについて、また地域のつながりなどの全般的なことについてどうやって乗り越えてゆけばいいのですか？
- ⑤大地震、大台風、事件など何か発生した後の処理はどうすればいいのですか？(Kさん)

○今はポラリスの一員（メンバー）ですが、健康ではありません。糖尿病という病気があるので、働くのに苦勞している現在です。(Sさん)

○今日の勉強会で、障害者福祉サービスというサービスの制度で、(将来のことで)居宅介護や短期入所や共同生活援助のグループホームというサービスがあることが分かりました。

悩みがあった時は相談支援の人や町役場の人に相談をすると良いということが分かったです。(Kさん)

○話を聞いて分かったこと。

居宅介護などのサービス、行動援護やショートステイなどのサービス…等、あまり覚えることは出来ませんでした。1つ分かったところは、居宅介護で食事の介護や掃除もしてくれるということです。(Kさん)

○今日私は初めてポラリスカフェを体験した。正直眠かった。熱心に話をしてくれる講師の方を前にせめて水を飲まずに話を聞こうとした。眠気との闘い、そしてのどの渴きとの闘いである。となりの田中さんが何度も大丈夫か？と心配してくれた。

熱中症と騒がれている毎日、水は飲んだ方が良かったかもしれない。だが、こらえた。おかげで話が半分しか頭に入らなかった…いや、半分も入っただろうか？

それはさておき、ポラリスは良い！と思った。こんな勉強の機会を与えてくれるとは…みんな真剣に聞いていた。内容が難しかったと思ったかもしれないけれど、頑張って内容を理解しようとしていたようだ。オレもがんばったけど、少し眠かった。(Mさん)

○行動援護のおはなし、計画支援のおはなし、役場のお話、宿泊型自立支援のことについて興味を持ちました。まさか(家の近くの)柴田町に宿泊型自立訓練の施設があるとは思いませんでした。(Nさん)

○サービスの種類について、丁寧に説明していただいて概ね分かりました。ただ、用語が似たようなものが並んでおり、ちゃんと理解するためには定義をしっかりと把握しないといけないと思いました。(Fさん)

○ポラリスに相談してからきめる。わからなくなったら相談する。(Wさん)

○今僕は病院を利用しています。薬をもらったりしています。(Tさん)

○いっぱいべんきょうしたよ！(Yさん)

○居宅介護やショートステイは障害支援区分が1で、行動援護が区分3。区分によって受けられるサービスに違いがあると分かった。

相談支援事業所や役場に、分からないことや不安なことを積極的に相談しようと思った。わからないままにしているもったいないこともあるので、常に自分が当てはまる条件でできること(就労を含めて)を知り、分からなければ周囲の機関に相談したいと改めて感じた。

今回の障害者手帳についても自分は該当しないと勝手に思っていたので、何事も知ろうとする姿勢は大切だと感じた。(Nさん)

○私もショートステイのことについては少し話したかったけど、はっきり言えなかった。今度はショートステイのことについて言いたいです。親がびょうきになったら、みんなでなかよくすみたいとおもう。(MMさん)

○説明をわかりやすくしてくれてよかったです。(Rさん)

○今日の勉強会で分かったことは、町役場とポラリスなどが今の自分に対し重要だということです。

あと、何かあった時にやすらぎ作業所の鯨岡さんに相談したらいいということが分かりました。

(Yさん)



前もって3回予習のグループワークを実施。



保健福祉課石川さん、ありがとうございました。



第2部 メンバーの振り返りの様子



第2部 保護者と関係機関の意見交換の様子

.....スタッフの感想.....

- 親御さんが前向きで現実的なコメントをくれたのが印象的でした。(佐藤光弘)
- 参加人数が多かったので部屋が広くて良かったです。前は関係団体は相談支援員の鯨岡さんだけでしたが、今回は保健福祉課の石川さん、静和園 阿部園長もきてくださって、ありがたかったです。(岩佐)
- リタイヤする(途中退席)メンバーがいなかったのが画期的でした！(佐藤路代)
- メンバーが事前に勉強していたので良かったが、保護者の方々は今回初めて聞く用語などあったので横で説明をした。勉強になったとおっしゃっていた。(品堀)

☆保護者の皆様のご意見・ご感想、今後の「ポラリスカフェ」への要望などをお待ちしています。
ファックス(0223-36-7410)または、お子様に持たせていただけますと助かります。

☆次回開催は、9月25日(火)13時からです。詳細をあらためてご案内いたします。資料などの準備の都合上、前もって参加の申し込みをお願いします。また、参加費は、資料と茶菓代で500円となります。よろしくお願いたします。

(お問合せ)

ポラリス 田口

TEL:0223-36-7410 (FAX 兼用)

第3回 ポラリスカフェ

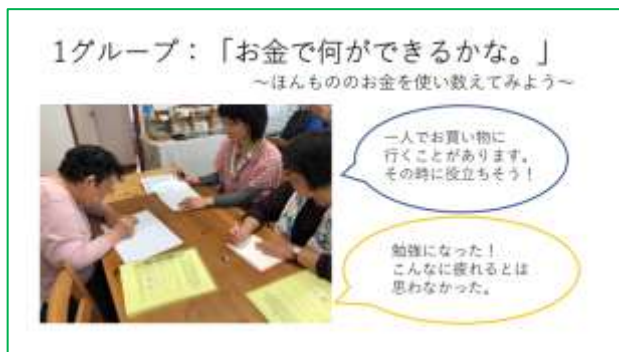
～当事者と支援者の学び合いとつながりづくり～

1. 日時 平成30年9月25日（火）13:00～15:20
2. 会場 合戦原学堂
3. テーマ 「お金（生活費・社会保障・税金）」について
4. 講師 社会保険労務士法人プロゲート
代表社員 沼口郁子さん（社会保険労務士・行政書士）
5. 内容
 - ・今と将来の生活に必要なお金について理解する
 - ・障害年金受給による社会保障や税金の法定免除・減免について知る
 - ・「成年後見制度」について知る
 - ・生活保護との分岐点について知る
6. 達成目標
 - ◎限りある生活費を有効に使うために、お金は「必要なこと・もの」に使うということを学ぶ。
 - ◎障害年金を受給している方の社会保障や税金の減免などを知り、手続きができるようになる。
7. 参加者 参加者 37名
(内訳) 当事者: 14名 保護者: 8名 関係機関: 4名
一般: 4名 講師: 1名 スタッフ: 6名
8. 日程
 - 12:30～ 受付
 - 13:00～ 開会
 - 13:05～ ごあいさつ・講師紹介
 - 13:10～ 第1部 全体会 講師のお話（30分～45分）・質問コーナー
 - 14:10～ 休憩
 - 14:20～ 第2部 ①保護者、支援者の対話と学びの場
②メンバー同士の振り返り
 - 15:20 閉会
9. 協力 社会保険労務士法人プロゲート 山元町保健福祉課
全国保険医団体連合会（資料提供）

(第1部の様子)

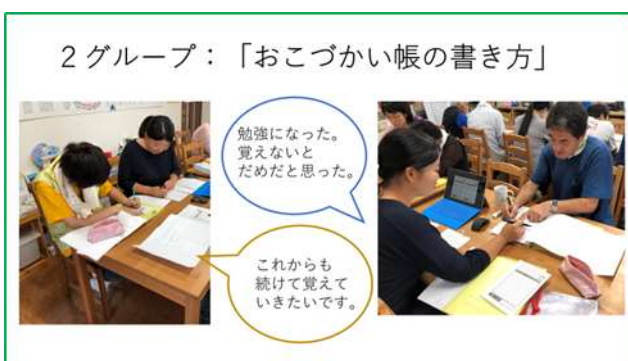


(メンバーの事前学習の様子) 希望する3グループに分かれて学び合いました。



「全部覚えなきゃ！と思わず
これを機会に、お金の使い方について
考えるようにしよう。」

8月から2カ月間をかけて、
少しずつ、「お金」をテーマに
学ぶ時間を持ちました。



(第2部：メンバーの感想より)

- 私は親が亡くなったあとは、いろんなことをしっかりしないといけないと思いました。
自分でお家のお金を払ったり、一人で買い物をしたりしたいと思います。
あとは掃除をしたり、洗濯をしたいと思います。
- 医療、介護、税金のお話を聞いて、難しくて分かりませんでした。でも、大変貴重なお話を聞いて勉強になりました。私はすでに両親が亡くなり、今は一人暮らしで障害年金1級を受給して生活を送っております。これからとても不安です。
- 難しかったが、障害者のことを考えて法律やサービスが社会の中で作られていると思った。
これからも障害者がいきいきと生きられる法律やサービスを提供して欲しいと思った。
- 後見制度について、なるほど…と思いました。
大変貴重なお話をありがとうございました。勉強になりました。
「我が家はどうするんだろう…」と思いました。
国民年金保険料を支払っているんですけど、どうすれば良いですか？
- 私が知らない障害者に対するお金の減免や免除がある事があって勉強になった。
所長が私たちの為にかみくだいて教えてくれて、それが良かったと思う。
またメンバー達がわからない所をお互いに話し合えると、さらに理解が深まると思いました。
- 障害年金、医療費、健康保険、その他いろいろあって覚えてみようかなと思います。
いい勉強になりました。
- お金の話と言っても、色々な話があるなと思いました。
後見人制度も細かく決まり事があると今日知りました。
年金をもらっていても生活保護を受けられるんだな、と知りました。
医療費についても、自立支援以外の制度が色々あると知りました。
- もう一度わかりやすく勉強したいです。
お母さん、お父さんが年をとった時、自分がどうなるのか心配です。
- 今日の勉強会について話を聞きましたが、話の内容が難しかったので、もっと具体的な分かりやすい内容でお話をしてほしいと思いました。話をするだけでなく、もっとメンバーさんに質問コーナーを設けてほしいと思いました。
- 国民健康保険など、分からなくなったら、ポラリスか役場に相談する。
障害状態確認届、診断書など出すこと、分かりました。山元町役場に相談します。

(第2部：保護者・支援者の対話と学びの場)

- 「将来、年金がもらえなくなるのでは、と心配です。」
- 「親と子でお金の使いかたの考え方が違う。」
- 「どんな人を後見人になってもらったらよいの？」
- 「後見人は年に1度、家庭裁判所に収支報告書を提出することが必要です。」
- 「後見人への報酬が支払えない人の場合、町で助成制度もありますので相談してください。」
- 「後見人への報酬は本人の収入によって決めます。」
- 「親が元気なうちに後見人を決めるようにした方が良いのでは？」
- 「兄弟や親せきを後見人にすることは難しいと思います。」
- 「後見制度支援信託というのがあります。貢献と信託と両輪で考えてはどうでしょう？」
- 「娘は小遣い帳をつけることで仕分けしてお金を使えるようになってきました。」
- 「家族の経費を家族の人数で割り、一人の経費を知ることによって将来の年金からの支出を実感しては？」
- 「かかりつけ医の所見をもとに、裁判所は後見？補佐？補助？を決めます。」
- 「任意後見人をあらかじめ決めておくと安心です。」
- 「世帯同一か、世帯分離か。それはその家族や個人の状況で考える必要あり。」
- 「生命保険に入るかどうか、その人の置かれた状況で考える必要あり。」
- 「障害を持つ人が受けられるサービスがいろいろあるが、申請が必要です。NHK受信料や携帯電話なども、手続きしてみてください。」

(参加者一覧)

	名前	備考		名前	備考
1	遠藤 紅子	宮城県手をつなぐ育成会	17	田中 満	ポラリス
2	佐藤 美夏	一般参加者	18	牧 稔	ポラリス
3	菅野 奈美	一般参加者	19	荒 洋光	ポラリス
4	吉田 由紀	一般参加者	20	門間 美佐子	ポラリス
5	青柳 貴子	一般参加者	21	渡辺 克夫	ポラリス
6	大槻 久美子	山元町保健福祉課	22	日下 真由美	ポラリス
7	小泉 大輔	山元町社会福祉協議会	23	宮部 あゆみ	ポラリス
8	太田 久美子	あすもね亙理	24	作間 理紗	ポラリス
9	門間 ミツ子	保護者	25	加藤 千恵	ポラリス
10	日下 茂子	保護者	26	加納 寛子	ポラリス
11	加藤 春江	保護者	27	永谷 健一	ポラリス
12	加納 てる子	保護者	28	原田 雅之	ポラリス
13	永谷 展子	保護者	29	駒田 香織	ポラリス
14	駒田 恵美子	保護者	30	大友 浩一郎	ポラリス
15	小川 紀江子	保護者	31	沼口 郁子	講師
16	斎藤 敦子	保護者	32-37	スタッフ	6名

第4回 ポラリスカフェ

～当事者と支援者の学び合いとつながりづくり～

(報告)

1. 日時 平成30年11月15日(木) 13:00～15:00
2. 会場 山元町防災拠点・山下地域交流センター(ひだまりホール)
3. テーマ 「災害に備える」
4. 講師 山元町防災拠点・山下地域交流センター館長 岩佐 勝 様
5. 内容 (第1部) 岩佐館長の案内による山元町防災拠点施設内の見学
(第2部) 岩佐館長のお話「災害時に備えて、日頃から準備しておくこと」
6. 達成目標
◎災害時の町の避難施設の拠点となるひだまりホールを見学し、災害時に対応できるように、様々な立場の方が参加し、意見交換する場をつくる。
◎自分が日頃から準備しておくものを知り、具体的実践にうつせるような機会にする。
7. 参加者 参加者 38名
(内訳) メンバー:18名 保護者:5名 関係機関:5名
講師:1名 ボランティア:2名 スタッフ:7名
8. 日程
13:00～ 開会のあいさつ
13:05～ 講師の紹介
13:10～ 第1部 施設見学
《避難所としての設備、備蓄品、マンホールトイレなどについての見学》
13:50～ トイレ休憩
14:00～ ティータイム
14:30～ 第2部 お話 《日頃から準備しておくもの・ことについて》
15:00 終了
9. 協力
山元町防災拠点・山下地域交流センター 山元町保健福祉課



予習の様子



先生から大川小や雄勝の被災の話を聞きました



館内の防災設備見学



マンホールトイレ



3階の屋外テラスはリフレッシュするために作ったそうです



大切なことをメモ!

(まとめ)

※ メンバーによるレポートをもとにまとめました。

メンバーとスタッフによる予習を振り返って

前半は 3.11 の時どうしていたか、という話題でした。中には、1 人でいて地震が来たのでコタツに潜った、というメンバーがいて、さぞかし心細かっただろうと思いました。内陸部の方だったのでよかったです。沿岸の津波の緊迫した事態であったなら、どうされただろうかと少し心配になりました。

皆さんのお話の中で、周りの方でいったん逃げたが戻って間に合わなかった場合が多いように思いました。

スタッフの方から、津波でとんでんのお話を聞きました。無理に家族とまとまろうとするのではなく、その場にいあわせた人どうし力を合わせて乗り切るしかないという話になりました。

避難行動支援者名簿の作成と提供は、

① 町で名簿を作成 ② 平時は、同意のあった人のみ、消防や民生委員に提供

③ 災害時は同意の有無関係なく名簿を活用し、安否確認や避難指示、救助に活用する

というのですが、この方針は防災マニュアル案作成時から変わっていないものですが、少なくとも去年春の段階では地域では、よくわかっていなかったと思います。方針の周知や指揮の流れに課題があると感じています。

避難所は、それぞれの避難所のリーダーの采配によって、環境が全然変わるという話も出ました。

薬が必要な人は、予備を多くもっていたので飲んでいたり、数週間医者に行かなかったのもそもそも飲んでいなかった人など、それぞれでした。当時の地球村の施設長が掛け合ってくれて自衛隊の車で精神医療センターに行ったことは、地球村に通っていた人はありがたそうに話していました。

施設見学について

ひだまりホールの防災拠点としての設備を見学させていただきました。いろいろな設備や、資材があり、充実ぶりに驚きました。屋上はヘリポートですかとお尋ねしたら、そうではないとのことでした。ヘリポートを作るのは、いろいろ難しいそうです。

あとからわいた疑問ですが、ガソリンの携行缶が準備されていましたが、無人スタンドの場合多くが、携行缶にガソリンをいれることを禁止しています。災害時はどういう扱いになるか気になりました。

また 40 トンの水について、特に取水口のセキュリティについて詳しく知りたかったです。取水口を見た直後にマンホールトイレの説明をうけたので、そう思ってしまったのですが・・・。

館長(講師)のお話

山元町は、「防災」について以下の3つを中心に取り組んでいるそうです。

- ① **総合防災訓練**・・・現在小中学生 800 名を含む 3,000 人の町民が参加しており、これは町民の 4 人に 1 人の割合で、全国的にも素晴らしいそうです。
- ② **中浜小の震災遺構の整備**・・・現在進めているそうです。
- ③ **防災拠点・交流センター(2 箇所)を使つての教育**・・・防災拠点は、全国に 3 箇所しかなく、そのうちの 2 箇所が山元町にあります。

館長は、当時、雄勝の大須中の校長先生で、すぐ近くに大川小があり、関係者のご家族も犠牲にあわれたことなどをお話されました。実際に雄勝や大川小などのスライドを見ました。本当に自然が暴れたときの威力は恐ろしいと感じました。この悲劇を目の当たりにし、防災の教育をしていこうと現在のお仕事に取り組んでいるそうです。また、これから防災のために取り組む大切なことを3つ教えてくださいました。

① **想定外をなくす日常の努力** ② **紙一重でも助かる工夫** ③ **防災トレーニング** の3つです。

現在、山元町では、この防災拠点を中心に、防災について学び合うことを強化されています。あの時の教訓をしっかり心に刻んで、行政と町民が防災についてしっかり取り組もうとしている現状に、少し安心感というか、温かい気持ちになれました。

第5回 ポラリスカフェ 当事者と支援者の学び合いとつながりづくり

テーマ：「住む」ことについて

～「一人暮らし」をするために必要なこと～

(報 告)

■日 時 平成31年1月22日(火) 13:00～15:00

■会 場 つばめの杜ひだまりホール 3階 会議室5

■目 的

◎今も将来も自分らしく暮らし、安心して楽しみをもって人生を送れるように、「住む」ことについて、ご本人と支援者(家族・関係機関など)で考え合う機会にする

■目 標

◎一人暮らし、グループホーム、入所施設などのイメージをつかむ

◎「住む」ことをお手伝いするサービスについて知る

◎一人暮らしに必要なこととは何か、本人と支援者が共通理解する

◎主に支援者側には、グループホームについてと、グループホームを作るためのプロセスなどを紹介し、グループホームを具体的に作る際に、支援者である家族と関係機関にはどんな準備が必要となるかを考える機会にする

■参加者 37名 当事者(20) 保護者(6) 関係機関(3) スタッフ(7) その他(1)

■内 容 (全体会) ◎「住む」ことをお手伝いするサービスについて

◎一人暮らしをするために最低限必要な5つのこと

◎一人暮らしのメンバーに聞いてみましょう

(当事者グループワーク) ～今日の振り返り～

◎あなたは今、「住む」ことについてどう考えていますか?

(支援者グループワーク) ～一人暮らしとグループホーム～

◎一人暮らしの可能性

◎グループホームの可能性

◎グループホームが欲しいとき、どうやって作るの?



全体会



支援者グループワーク

(メンバーの感想)

「ひとりぐらし」について ^{おも} どう思いましたか？どんなところがむずかしいですか？

- まだわかりませんが、お金のこと、食事のことなどを助けていただけることは何よりもプラスに考えられることだと思います。兄弟に負担をかけたくありません。
- 自分には難しいです。努力しても空回りなんです。将来はホームレスになって死んでしまうかなと。
- いろんな人とご近所づきあいができたらいいかなと思いました。お金の管理がちょっとでもできた方がいいかなと思います。
- お金の管理が難しい。自分はあると使ってしまう。
- 公共料金の支払い方がわかりません。
- 私の場合、母親が亡くなった後、弟がいるんですが、今後お互い一人暮らしがしていけるか心配です。
- お金の管理。年金がこれからも受給できるのかの不安。
- 役所関係に手続きをするのがちょっと難しいです。
- 近所に家がなく、将来一人暮らしになったら不安です。

^{きょう}今日のポラリスカフェの感想 ^{かんそう}をおねがいします

- わかったようでわからないことも多いなと思いました。でも、障害をもっていても生きる希望が持てることがわかりました。
- メンバーの話がたくさん聞いて勉強になりました。金銭管理の大切さがわかりました。
- 「これ以上、生活の質を下げたくない」というジレンマがある。一人暮らしになってそれができるか不安。
- 20歳くらいの頃の一人暮らしを思い出しました。心配なのはやっぱりお金です。昔は10～16万円稼いでいたので年金と工賃ではちょっと不安だなと思いました。
- 一人暮らしの人はすごいと思いました。
- あまり勉強する機会がないので、勉強できてよかった。
- いろいろな自分のわからなかったサービスが
- お金の管理を1週間できるようにになりたい。
- 一人で買い物できるようにになりたい。

「ポラリスカフェ」で ^{べんきょう}どんな勉強がしたいですか？

- 療育手帳の使い方
- 社会に許されるための方法が知りたいです。中身のない自分がおしゃれなどしてよいのか聞きたい。
- 薬のこと（例えば、睡眠薬を使わなくても自然眠れる方法とか）
- お金の大切さをもっと知りたい。
- 今、世界で起こっている社会問題を簡単にわかりやすく。
- 障害者のために必要な情報を教えてもらいたい。
- 人との付き合い方。親や友達と仲良くする勉強をしたい。
- 病院、医師の選び方（選び間違ると何年も人生が無駄になる。）
- 就職について。就職が出来なくても収入を得られるか？
- いろいろまだまだ自分のわからないことがあるので、みなさんの意見を聞いてテーマがあればまたやりたいです。



当事者インタビュー

(支援者アンケート結果)

今回のテーマ「住むこと・暮らすこと」について、ご意見をお聞かせください。

- 住民との交流を図り、楽しく暮らせたなら良いですね。それから SOS を出せたり、お金の管理ができることが必要とわかりました。
- 当家では「居宅介護」「短期入所」「グループホーム」あたりから勉強しようかと思いました。子供が親亡き後、一家の主としての認識は育つものでしょうか、近所づきあいなど心配になります。
- 一人暮らしすることについてどんな支援があるのか、その他いろいろな事を教えていただき大変参考になりました。
- 家族が亡くなった時は、グループホームを利用させたいと思います。
- 当事者の経験を聞くことができ、生活していく大変さが息子に伝わったと思います。
- 「一人で住む」手段がコンパクトにまとめられ分かりやすかったと思います。

「一人暮らし」についてご意見ををお願いします。

- 最低限必要な5つのこと、当事者の話がとてもよかったです。ノンフィクションには力がありますね。
- 一人暮らしは一時は気楽と思うでしょうけれど、一生一人という事は物騒であり危険が伴うと思いますので考えなければと思いました。
- 「母が死んでしまったらその時はやる、一人で生きていける」と言いますが、家の仕事は母が手を出してしまいます。今のところ、ポラリスに行ってくれることだけを願っています。一緒に住んでいると甘えがどこまでも続くのでは、と心配しています。
- 一人暮らしは大変だし、寂しいです。
- 一人暮らしはできないので考えていません。
- 一人暮らしは障害のある人にとって大変むずかしいことだと思います。近隣住民との関係と理解を深めヘルパーの助けを受けても不安はあります。

「一人暮らし」以外の住み方（グループホーム、入所施設など）についてお聞かせください。

- 「親の声」をもっと聞きたいと感じました。親の方々も話すことで考えがまとまり子供の一人暮らしについて行動できるんだろうと思いました。
- グループホーム、入所施設等が近くにないので、これらを早く作ってもらう様に行政にお願いしたいと思います。また、このような施設を見学したり、利用されている方のお話を聞きたいです。
- 「一人暮らししたいけど、お母さんが淋しいでしょう？」と本人は言います。私は「大丈夫。淋しいけれど我慢するしやることがいっぱいあるから頑張るから。」と子供に話しました。過保護も早く止めたい、本人の意思決定を小さい事でも聞くようにしたいと思いました。
- うちの場合は、一人よりグループホームのようなところが良いように思います。同じような立場の人たちが一緒のところ暮らし、心が安らぐような気がします。
- 娘は家族の太陽で、私たちを笑わせてくれます。そんな娘がグループホームに入ったら、私はひとりになり、毎日泣いているかもしれませんが、娘が自立して生活ができるようにならないといけないので長生きして見守らないといけませんね。
- 一人暮らしは不安があり、やはりグループホームなど少人数で生活してもらう方が安心感があります。

今後は、「ポラリスカフェ」でどんなテーマを希望しますか？

- 今回のテーマはとても良かったです。これからも、このようなテーマでの勉強会を期待します。
- 息子との会話の仕方、話題、心のやり取り、共感・共有できる話し方、希望やヒントを引き出し、ストレスのない生活の方法等教えていただきたいです。
- 親自体の勉強、統合失調症だけでなく、精神障害者のケアの勉強がしたいです。
- 丁寧に教えていただき、本当に感動しました。希望が見えてきた感じがしました。
- グループホームを作るにはどうすればよいのか、希望する人がいるのか？
- 保護者同士の交流に、テーマなしのお茶会もたまにはいいかなと思います。
- また参加させてください。